



Утверждаю:
Руководитель МБОУ ООШ № 12
Худошина И.А.

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
02.12.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,28	275
	Кофейный напиток	200	0,06	0,05	8,69	35,21	513
	Батон с маслом	45	6,47	11,38	13,66	185,7	125
итого за завтрак		445	11,8	22,74	45,04	436,19	-
II завтрак	Яблоко	100	1,29	0,29	11,58	51,48	-
итого за II завтрак		100	1,29	0,29	11,58	51,48	-
обед	Борщ	200	1,95	2,13	10,53	70	6
	Жаркое по- домашнему.	200	19,02	17,23	20,05	322,6	51
	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,4	111,84	522
	Хлеб	30/30	6,33	1,2	26,64	147,6	-
итого за обед		660	27,86	20,56	84,62	652,04	-
полдник	Булочка с повидлом	60	6,49	5,97	52,75	290,74	587
	Молоко	200	5,22	4,5	8,64	97,2	965
итого за полдник		260	11,71	10,47	61,39	387,94	-
ужин	Капуста тушёная в сметане	150	3,29	2,99	9,74	78,89	-
	Чай	200	-	-	10,2	40,03	505
	Хлеб	31/17	4,72	0,82	21,93	117,52	-
итого за ужин		398	8,01	3,81	41,87	236,44	
Итого за день:			60,67	57,87	244,50	1764,09	